

# ほけんだより



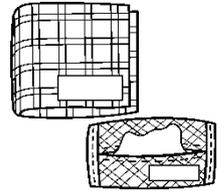
2025年3月

江戸川区立船堀幼稚園

暖かな陽ざしに春の訪れを感じます。今年度も残りあと1ヶ月となりました。この3月も「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、元気に過ごしましょう。

## 新年度への準備の時期です

- \* 持ち物に書いた名前の文字が、薄くなっていませんか？
- \* 着替えの服や上履きのサイズが、小さくなっていませんか？  
確認して、名前を書き直す、新しい物を用意するなどして新学期に向けて準備しましょう。
- \* 園服の白いボタンが取れて無くなっている人は、保健室でお渡しします。
- \* 治療していない病気や、むし歯がある人はかかりつけ医に診てもらってください。



2月に年長組がまつしま病院ユースウェルネス KuKuNa の助産師と看護師より「命の始まり・プライベートゾーン」について保健指導を受けました。園でも、プール時の更衣の前などに指導をしています。子どもが興味を持った時に、親子で絵本を読んでみると良いとアドバイスをもらいました。

### ＜おすすめの絵本＞

「だいじだいじどーこだ？」 作・えんみさきこ 絵・かわはらみずまる 大泉書店

「うみとりくのからだのはなし」 作・遠見才希子 絵・佐々木一澄 童心社

「わたしのはなし」 作・山本直英 和歌山静子 童心社

「ぼくのはなし」 作・和歌山静子 童心社



## 1年間の生活チェック

お子さんの生活をふり返ってチェックをしてください。

<p>早起き早寝をしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>外から帰ったら手洗いやうがいをしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>朝食はきちんと食べていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>つめはこまめに切っていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>テレビやゲームは時間を決めてしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>外で元気に遊んでいますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>十分な睡眠がとれていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>歯みがきをきちんとしていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>毎日、うんちが出ていますか？</p> <p>はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>